

ภาษา ขอจิตต์เมตต์

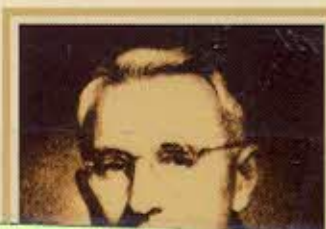
จัดพิมพ์เป็นเครื่องระลึกในวาระครบรอบ 101 ปี



ภาษา ขอจิตต์เมตต์

วิธีชนะทุกข์ และสร้างสุข

How to Stop Worrying and Start Living



800782

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

เดล คาร์เนกี

หนังสือขายดีตลอดกาล

สารบัญ

ประวัติอาษา ขอจิตต์เมตต์	8
คำนำ : โดย ทายาทของ "อาษา ขอจิตต์เมตต์"	13
คำนำ : หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นอย่างไร-และทำไมจึงเขียนขึ้น	18

ตอนที่หนึ่ง

รากฐานข้อเท็จจริงเกี่ยวกับทุกข์ที่ท่านควรรู้

บทที่ 1 : จงมีชีวิตอยู่ "ในห้องที่มีแต่วันนี้"	25
บทที่ 2 : สูตรวิเศษสำหรับแก้ทุกข์	39
บทที่ 3 : อันตรายจากทุกข์	48

ตอนที่สอง

ศิลปะแห่งการวิเคราะห์ทุกข์

บทที่ 4 : วิเคราะห์และแก้ปัญหที่ทำให้เกิดทุกข์	63
บทที่ 5 : วิธีกำจัดทุกข์ในด้านธุรกิจห้าสิบเปอร์เซ็นต์	72

ตอนที่สาม

วิธีทำลายนิสัยขอมมีทุกข์เสียก่อนที่มันจะทำลายท่าน

บทที่ 6 : วิธีเขี่ยอนทุกข์ออกจากจิตใจ	83
บทที่ 7 : อย่าให้ตัวด้วงซ่อนไซท่านจนล้มลง	95
บทที่ 8 : กฎซึ่งจะระงับทุกข์หลายประการของท่าน	105

บทที่ 9 :	จงต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้น	114
บทที่ 10 :	จงใช้คำสั่ง "หยุดเสียหาย" แก่ทุกข์ของท่าน	127
บทที่ 11 :	อย่าพยายามเลี้ยงชีพเลี้ยง	136

ตอนที่สี่

วิธีฝึกแนวคิดเจ็ดประการเพื่อได้มาซึ่งสันติและความสุข

บทที่ 12 :	คำพูดเปิดคำที่สามารถเปลี่ยนรูปชีวิตของท่าน	144
บทที่ 13 :	ผลร้ายของความโกรธแค้น	163
บทที่ 14 :	อย่ากังวลต่อคนที่ไม่กตัญญูท่าน	175
บทที่ 15 :	ท่านยอมแลกบางอย่างของท่าน กับเงินล้านหรือเหรียญไหม?	184
บทที่ 16 :	จงเป็นตัวของท่านเอง โปรดจำไว้ว่าในโลกนี้ ไม่มีใครเหมือนท่าน	193
บทที่ 17 :	ถ้าท่านมีส้มเลมอน, จงทำให้เป็นน้ำเลมอนเน็ด	203
บทที่ 18 :	วิธีรักษาความทุกข์ระทมภายในสองสัปดาห์	214

ตอนที่ห้า

กฎทองคำสำหรับชนะทุกข์

บทที่ 19 :	วิธีชนะทุกข์ของคุณพ่อและคุณแม่ข้าพเจ้า	234
------------	--	-----

ตอนที่หก

วิธีที่จะไม่ทุกข์ต่อคำตำหนิติเตียน

บทที่ 20 :	จงจำไว้ว่าไม่มีบุคคลใดเตะหมาที่ตายแล้ว	260
บทที่ 21 :	ท่านปฏิบัติตามนี้-คำตำหนิติเตียน จะไม่เป็นอันตรายแก่ท่าน	265
บทที่ 22 :	การกระทำอย่างโง่ๆ ของข้าพเจ้า	271

ตอนที่เจ็ด

หลักหกประการเพื่อป้องกันความอ่อนเพลียและทุกข์,
ทั้งส่งเสริมกำลังงานและจิตใจของท่านให้กระปรี้กระเปร่า

- บทที่ 23 : วิธีที่จะเพิ่มชีวิตในระหว่างตื่นของท่าน
วันละหนึ่งชั่วโมง 279
- บทที่ 24 : อะไรเป็นเหตุให้ท่านเหนื่อย
และท่านควรปฏิบัติอย่างไร 285
- บทที่ 25 : วิธีแม่บ้านจะหลีกเลี่ยงจากอึดโรยอ่อนเพลีย
และจะสดชื่นกระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ 292
- บทที่ 26 : วิธีสร้างนิสัยดีงามในการปฏิบัติงานสี่ประการ
ซึ่งจะช่วยท่านให้พ้นจากความอ่อนเพลียและทุกข์ 300
- บทที่ 27 : วิธีกำจัดความเบื่อหน่ายซึ่งเป็นต้นเหตุของความ
ความอ่อนเพลีย, ทุกข์, และหงุดหงิด 307
- บทที่ 28 : วิธีป้องกันทุกข์จากโรคนอนไม่หลับ 318

ตอนที่แปด

วิธีทางานชนิดที่จะนำความสุขและความสำเร็จมาให้ท่าน

- บทที่ 29 : การตัดสินใจที่สำคัญที่สุดในชีวิตของท่าน 328

ตอนที่เก้า

วิธีบรรเทาทุกข์ทางการเงินของท่าน

- บทที่ 30 : "ทุกข์เจ็ดสิบห้าเปอร์เซ็นต์ของเรา..." 339

ตอนที่สิบ

"วิธีห้าพเจ้าชนะทุกข์"

355